



EDICIÓN 3 • OTOÑO 2020

¡COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS!

Comer sano y mantenerse activo puede ser difícil cuando está encerrado en casa. ¡Aquí hay algunas ideas para mantener saludable a su familia mientras se divierte!

COME SANO ESTE OTOÑO

- Pruebe algunas recetas nuevas con frutas y verduras populares de otoño, como:
 - Manzanas
 - Calabaza y calabaza de invierno
 - Repollo
 - Coles de Bruselas
- ¡Haga que sus hijos elijan frutas y verduras y que también ayuden a prepararlas! Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos cuando ayudan a elegirlos y prepararlos.
- Las calabazas son más que solo Jack-o'-lanterns! Deje que los niños saquen las semillas y las tuesten para obtener una merienda deliciosa y saludable.
- Después de recoger manzanas en el huerto o en el mercado de granjeros prepare sándwiches de manzana con mantequilla de maní o puré de manzana.



¡Visite el mercado de agricultores local y pruebe algunas verduras nuevas!

<https://guide.farmfreshri.org>

¿Interesado en comida GRATIS para sus hijos?
Algunos sitios todavía ofrecen comidas GRATUITAS para llevar.

Llame al 2-1-1 o visite

<https://health.ri.gov/diseases/ncov2019/about/foodsites/>

Recetas Saludables y Deliciosas Para Niños

Dip De Calabaza

- 1 paquete (8 onzas) queso crema "light" (Neufchâtel)
- 1 taza yogurt natural bajo en grasa
- 1 lata (15 onzas) calabaza, batata o camote
- 1/2 taza azúcar glas (confectioner's sugar)
- 1 cucharadita canela
- 1 cucharadita jengibre en polvo
- 2 manzanas rebanadas

1. En un tazón, bata el queso crema, el yogurt y la calabaza hasta que estén bien mezclados.
2. Eche el azúcar, canela y jengibre. Mezcle bien.
3. Cúbrala y meta al refrigerador por 1 hora.
4. Sirva con rodajas de manzana.

Puré de Manzana

- 4 manzanas, peladas, sin corazón y cortadas
 - 1 cucharada jugo de limón
 - 3/4 taza agua
 - 1 1/2 cucharaditas canela
1. Lave y pele las manzanas. Corte en pedazos grandes. Mezcle con el jugo de limón.
 2. Coloque las manzanas, el agua, y la canela en una olla grande. Deje hervir. Reduzca a fuego lento, cubra y hierva a fuego lento por 15 minutos. Retire la tapa y cocine por 5 minutos más.
 3. Retire la olla del fuego. Machaque las manzanas con un tenedor o un pisa puré.
 4. Sirva caliente, enfríe en el refrigerador y sirva o congele. Mantenga en el refrigerador hasta 5 días.



Más recetas para niños en <https://uri.edu/SnapEd>





Ideas Para Mantener Los Niños Activos

- Las búsquedas del tesoro de otoño son una excelente manera de hacer que los niños se muevan afuera. Piense en todos los "tesoros" que puede encontrar para hacer proyectos más tarde.
 - Las hojas vienen en todo tipo de formas y colores. ¡Cuantos más colores encuentres, mejor!
 - ¡Recoja algunas bellotas antes de que las ardillas las recojan todas!
 - Los conos de pino son ideales para muchos proyectos de arte creativo.
 - Palos de rama: ¿Cuántos tamaños, formas y colores diferentes puede encontrar su hijo?
- Rastrillar puede ser gratificante. Rastrilla esas hojas en una pila grande y prepárate para saltar. Apílelos una y otra vez para divertirse sin parar.
- ¡No dejes que la lluvia te detenga! Ponte unas zapatillas de deporte o botas de lluvia y salta en charcos. ¿Qué tan alto puedes saltar?



Más Ideas Divertidas Para Mantener a Sus Hijos Activos

Artesanías De Otoño Al Aire Libre

- Rellena una lonchera de papel con hojas y dibuja caras de calabaza.
- Haga un juego de recolectar rocas pequeñas, luego úselas para hacer formas o deletrear nombres.
- Recoge palitos y ramitas. Combina los palitos para hacer un tablero de tic-tac-toe. ¡Encuentra rocas para que sean tus piezas!
- Utilice sus tesoros de hojas para hacer calcos de hojas o para crear personas con cabezas de bellota.

Explorar Rhode Island

- Explore algunas partes diferentes de Rhode Island con una caminata por la naturaleza
<https://exploreri.org/gtraillist.php>
- Las playas son ideales en otoño para caminar o volar un barrilete (cometa). Su hijo puede practicar escribiendo su nombre en la arena.
- Visite los huertos, los huertos de calabazas y los laberintos de maíz de Rhode Island
<https://guide.farmfreshri.org>